

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN GANGGUAN
CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL MUNAWWIR KRAPYAK
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
LUCKI VINDI LARASATI
201410201095**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN GANGGUAN
CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL MUNAWWIR KRAPYAK
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh :
LUCKI VINDI LARASATI
201410201095**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN OBESITAS DENGAN GANGGUAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
LUCKI VINDI LARASATI
201410201095

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Pada tanggal:

23 Agustus 2018

Pembimbing



Ns. Deasti Nurmaguphita, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.

PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA¹

Lucki Vindi Larasati², Deasti Nurmaguphita³

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja dalam proses pembentukan identitas sering kali menemukan permasalahan mengenai pemenuhan kebutuhan akibat perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja. Obesitas saat ini menjadi permasalahan yang penting bagi remaja, gangguan psikologis yang muncul pada remaja obesitas adalah konsep diri seperti gangguan citra tubuh.

Tujuan: Mengetahui hubungan obesitas antara gangguan citra tubuh pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 remaja putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan *Kendall Tau*.

Hasil: hasil koefisien antar variabel *p-value* sebesar $0,005 < 0,05$ dan memiliki keeratan hubungan sebesar 0,520 yang artinya memiliki keeratan hubungan sedang.

Simpulan: Terdapat hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Saran: Bagi responden hasil penelitian ini diharapkan remaja yang mengalami obesitas tetap percaya diri dan tidak malu dengan ukuran berat badanya.

Kata Kunci : Citra tubuh , Obesitas, Remaja putri

Daftar Pustaka : 22 buku, 9 jurnal, 1 web, 2 skripsi

Jumlah Halaman : xii, 66 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 16 lampiran

¹Judul Skripsi.

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

THE CORRELATION BETWEEN OBESITY AND BODY IMAGE DISORDERS IN FEMALE ADOLESCENTS AT AL MUNAWWIR ISLAMIC BOARDING SCHOOL OF KRAPYAK YOGYAKARTA¹

Lucki Vindi Larasati², Deasti Nurmaguphita³

ABSTRACT

Background: Adolescents in the process of identity formation often find problems regarding fulfillment of needs due to changes that occur in adolescence. Obesity is currently an important problem for adolescents; psychological disorders that arise in obese adolescents are self-concepts such as body image disorders.

Objective: The objective of the study was to investigate the correlation between obesity and body image disorders in female adolescents at Al Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta.

Methodology: This study applied correlational design. The sampling technique used total sampling. The samples in this study were 30 female adolescents at Al-Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta. Data analysis techniques employed Kendall Tau.

Result: The result of the coefficient between p-value variables was $0.005 < 0.05$, and it had a close relationship of 0.520 which means that it had moderate relationship.

Conclusion: There was a relationship between obesity and body image at the Al Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta.

Suggestion: It is expected that the results of this study can be used by teenagers who experience obesity to remain confident and not ashamed of the size and weight of the body.

Keywords : Body image, Female adolescents, Obesity

References : 22 books, 9 journals, 1 web, 2 theses

Number of Pages : xii, 66 pages, 7 tables, 2 pictures, 16 appendices

¹ Thesis Title..

² Student of Nursing School, Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Sepanjang proses ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian (Huberman, 2002). Pada masa remaja ingin mencari identitas dirinya dan lepas dari ketergantungan dengan orang tuanya, menuju pribadi yang mandiri (Gunarsa, 2006). Menurut *World Health Organization* (2011), yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan batasan usia remaja yaitu, remaja awal (10-14 tahun), remaja akhir (15-20 tahun).

Perubahan fisik dan kognitif berpengaruh terhadap perkembangan psikososial remaja. Salah satu aspek perkembangan psikososial yang penting pada masa remaja yaitu perkembangan individuasi dan identitas. Remaja berada dalam proses pembentukan identitas sering kali menemukan permasalahan mengenai pemenuhan kebutuhan akibat perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja. Permasalahan yang dihadapi dikarenakan dari sifat dasar remaja yang cenderung berubah-ubah dan belum matang (Desmita, 2012).

Remaja umumnya dipandang sebagai periode kehidupan dari pubertas sampai dewasa. Tahapan tersebut dalam kehidupan tidak mudah karena merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi banyak di alami oleh golongan rawan gizi yang memerlukan kecukupan zat gizi untuk pertumbuhan (Nanik, 2012). Penilaian remaja atas bentuk tubuh yang

dimiliki disebut dengan citra tubuh. Menurut Schilder (dalam Bell & Rushforth, 2008) citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Berbagai gambaran bentuk tubuh tersebut membuat remaja merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. Cara diet yang dilakukan remaja putri seringkali dapat membahayakan kesehatan karena pengetahuan tentang diet cenderung salah, ini akan menyebabkan timbulnya perilaku makan menyimpang (Kurnianingsih, 2009).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra diri seseorang adalah jenis kelamin, berat badan dan derajat kekurusan atau kegemukan (obesitas), teman sebaya, konsep diri, dan media masa. Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk menentukan seseorang dapat dikatakan mengalami obesitas atau tidak. Namun, metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah *Body Mass Index* (BMI) atau yang lebih dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan kekurangan atau kelebihan berat badan (Nyoman, Bakri & Fajar, 2002).

Obesitas dan *overweight* adalah dua istilah yang sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Kedua istilah ini sebenarnya mempunyai pengertian yang berbeda, obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan

jaringan lemak atau nonlemak. *Overweight* adalah berat badan yang melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh. Tetapi karena lemak tubuh sulit untuk diukur, berat badan tubuh yang berlebihan dianggap akumulasi lemak (CDC, 2010).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), prevalensi obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dari 26% menjadi 35% dan pada remaja usia 16-18 tahun. Menurut Riskesdas (2013), diketahui bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 2,5% dan prevalensi obesitas di Provinsi Yogyakarta sebesar 2,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa prevalensi di Provinsi Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Sedangkan prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok umur 16 -18 tahun adalah 1,4%. Prevalensi obesitas pada kelompok usia tersebut di Provinsi Yogyakarta tergolong lebih tinggi dari prevalensi nasional, yaitu sebesar 4,1%.

Banyak hal yang dilakukan para siswi yang obesitas untuk mendapatkan berat badan yang normal salah satunya dengan memberikan motivasi kepada remaja yang obesitas untuk membuat suatu rencana dalam rangka menurunkan asupan energi dan meningkatkan aktifitas fisik (Atikah, 2010).

Hasil studi pendahuluan pada santri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta. Dengan teknik wawancara, didapatkan lima santri yang memiliki obesitas, mereka mengatakan berat badannya semakin bertambah, susah untuk menurunkan berat badan, tidak puas terhadap kondisi tubuhnya karena terlalu gemuk dan tidak percaya diri, susah untuk mencari pakaian yang cocok

untuk bentuk tubuh mereka. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh pada remaja di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif korelasi* yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek dengan pendekatan *cross sectional* dimana hanya melakukan suatu pengukuran variabel pada satu saat tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi pada penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta yang berjumlah 30 responden yang mengalami obesitas.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel dan populasi sama karena jumlah populasi kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel pada penelitian ini (Sugiyono, 2014). Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sebesar 30 sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Citra Tubuh dan pengukuran IMT. Kuesioner terdiri dari 29 item pernyataan. Metode analisis data selanjutnya mengkorelasikan data dari dua variabel berbentuk ordinal by ordinal dengan menggunakan uji statistic korelasi yaitu Korelasi *Kendal Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pondok pesantren Al-Munawwir berada di Dusun Krapyak Kulon. Pondok pesantren ini berbatasan langsung dengan Kota Yogyakarta, akan tetapi secara administratif pondok pesantren Al-Munawwir ini berada di Dusun Krapyak Kulon, Panggungharjo, Sewon, Bantul. Kawasan pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta ini belum ada program kesehatan bagi santriwati dipondok tersebut, jika ada mahasiswa yang akan melakukan penelitian dipondok dan akan melakukan tindakan kesehatan mereka sering ketakutan. Untuk penghuni pesantren di sana banyak yang mengalami obesitas karena untuk makanan hanya di sediakan saat makan pagi saja selebihnya untuk makan siang, sore dan malam mereka disuruh makan beli diluar.

Gambaran Umum Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sampel penelitian dapat di deskripsikan karakteristik dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Remaja Putri yang Obesitas di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Obesitas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
BB berlebih	5	16.7
Obesitas	25	83.3
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian menunjukkan remaja putri mengalami obesitas paling banyak kategori obesitas sebanyak 25 (89,9%)

responden dan paling sedikit kategori BB berlebih sebanyak 5 (16,7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Citra Tubuh	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sangat Positif	5	16.7
Positif	25	83.3
Negatif	0	0
Sangat Negatif	0	0
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian tentang citra tubuh pada remajaputri paling banyak positif sebanyak 25 (83,3%) responden dan paling sedikit memiliki citra tubuh sangat positif sebanyak 5 (16,7%).

Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

		<i>P-value Keeratan Kendall hubungan -Tau n</i>	
Obesitas	<i>f %</i>		
BB Berlebih	5 16,7	0,005	0,520
Obesitas	25 83,5		
Total	30 100		

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa paling banyak responden memiliki Obesitas cenderung memiliki citra tubuh positif berjumlah 23 (76,7%) responden. Penguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi

Kendall Tau. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh harga koefisien hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta nilai *p-value* sebesar $0,005 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta memiliki keeratan hubungan sebesar 0,520 yang artinya memiliki keeratan hubungan sedang.

Pembahasan Remaja Putri yang Obesitas di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri mengalami obesitas paling banyak kategori obesitas sebanyak 25 (89,9%) responden dan paling sedikit kategori BB berlebih sebanyak 5 (16,7%). Hasil temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh penelitian WHO (2014) bahwa ini di Dunia lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, 31,6% mengalami obesitas dan 39 % diantaranya remaja. Obesitas dan *overweight* sering disebut adanya kelebihan berat badan, akan tetapi obesitas dan *overweight* memiliki arti yang berbeda. Obesitas adalah adanya penumpukan lemak yang terjadi akibat dari ketidakseimbangan jumlah masukan makanan dan aktivitas, sedangkan *overweight* merupakan kelebihan berat badan dibandingkan berat badan ideal yang terjadi akibat penumpukan jaringan lemak ataupun non lemak yang meliputi otot, tulang, lemak, air (Prabandari, 2012).

Hal ini dikuatkan oleh penelitian milik Fassah dan Retnowati (2014) berjudul hubungan antara emotional distress terhadap perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat

emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat sebesar 8,3%. Pada teori Sutanto (2013) menyatakan pola makan sehat dapat diartikan sebagai pola makan yang tidak berlebihan porsi dan terdiri dari jenis-jenis makanan yang sehat dan beragam. Keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi bermanfaat untuk mendapatkan kesempurnaan nutrisi-nutrisi penting bagi tubuh.

Pembahasan Citra Tubuh pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Hasil penelitian tentang citra tubuh pada remaja putri paling banyak positif sebanyak 25 (83,3%) responden. Responden dengan citra tubuh positif memiliki gambaran bahwa mengenai tubuhnya secara positif, biasanya ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya selain itu tidak mengkhawatirkan makanan yang hendak dimakan. Oleh karena citra tubuh positif kebanyakan responden tidak mengatur pola makan sehingga terjadilah obesitas.

Penilaian penampilan (citra tubuh) yang dimiliki remaja akan berpengaruh terhadap kebahagiaan yang dirasakannya. Remaja yang bahagia dan puas dengan dirinya maka dia akan mampu untuk menerima dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1980), bahwa “kebahagiaan bisa dicapai dengan penerimaan (acceptance) baik itu penerimaan diri (selfacceptance) atau pun penerimaan sosial (social acceptance)”. Selain itu, menurut Mumpuniarti (2012), “ada tiga macam penerimaan untuk mencapai penyesuaian yang memuaskan yaitu, 1) penerimaan fisik, yang mengandung arti bahwa individu menyadari akan sifat kekurangan, tahu sebabnya, dan tahu kemungkinannya, 2) penerimaan secara

sosial, artinya individu sadar tentang akibat-akibat yang dapat terjadi mengenai kekurangannya terhadap orang lain atau kaitannya dengan pekerjaan, 3) penerimaan secara psikologis, artinya individu tidak menunjukkan gejala emosionalnya karena kekurangannya.

Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh harga koefisien hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta nilai *p-value* sebesar $0,005 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta memiliki keeratan hubungan sebesar 0,520 yang artinya memiliki keeratan hubungan sedang.

Responden dengan citra tubuh positif memiliki gambaran bahwa mengenai tubuhnya secara positif, biasanya ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya selain itu tidak mengkhawatirkan makanan yang hendak dimakan. Oleh karena citra tubuh positif kebanyakan responden tidak mengatur pola makan sehingga terjadilah obesitas.

Hasil penelitian ini dapat terjadi karena faktor konsep diri. Individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif terhadap tubuh dan dapat menghadapi kejadian yang mengancam citra tubuhnya. sehingga responden cenderung tidak memperdulikan pola makan yang berakibat pada terjadinya obesitas. konsep diri yang positif akan membentuk penerimaan diri yang positif juga. Hal ini diperkuat oleh penelitian Setyaningsih (2013) dengan judul

“Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta”

Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian Sorga dkk (2013), yang berjudul “Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri pada Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang”. menyatakan hasil penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri yang mengalami obesitas memiliki citra diri yang negatif dan sebagian besar juga memiliki harga diri yang negatif.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Kinanti Nandika (2010) “Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas” hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh remaja yang obesitas yang berada pada kategori positif sebanyak 33 orang (33%). Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian Ekawati (2014) dengan judul “Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Aisyiyah Yogyakarta” Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang mengalami obesitas dengan jumlah 41 orang menyatakan bahwa citra tubuh positif dengan jumlah 19 orang (46,3%).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan Pembahasan dapat disimpulkan Terdapat dapat disimpulkan bahwa ada hubungan obesitas dengan citra tubuh di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta memiliki keeratan hubungan harga koefisien sebesar *p-value* sebesar $0,005 < 0,05$ dan memiliki keeratan hubungan sebesar 0,520 yang

artinya memiliki keeratan hubungan sedang.

Saran

Responden bisa lebih memahami tugas perkembangannya sehingga siap dalam menghadapi perubahan fisik. Remaja tidak perlu cemas dengan perubahan fisik karena itu adalah hal yang wajar harus terjadi. Bertambahnya usai dan kematangan reproduksi maka penampilan fisik akan semakin memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, R. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bell, Lorraine dan Rushforth, Jenny. (2008). *Overcoming Body Image Distrubance: A Progran for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.
- CDC (2010). *About BMI for Children and Teens*. Diakses pada 17 Maret 2011.
- Desmita, (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Ekawati, A (2014). Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi tidak dipublikasikan*. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). *Jurnal Psikologi*. Volume 10 Nomor 1.
- Gunarsa, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hasdianah, HR., (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Huberman, B.(2002). *Growth and Development, Ages 13 to 17—What You Need to Know*. (Online). Tersedia: http://www.themediaproject.com/facts/development/0_3.htm (14 Feb 2012).
- Hurlock,E,B. (2011) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kinanti, N. (2010). *Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas*. Skripsi pada Psikologi USU Medan: tidak diterbitkan.
- Kurnianingsih dan Yulianti. (2009). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan Terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di 4 SMA Terpilih di Depok. *Skripsi Sarjana*. Depok: Universitas Indonesia.
- Mumpuniarti, (2012). *Pembelajaran Nilai Keberagaman dalam Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar Inklusi*. Jurnal Pendidikan Karakter Tahun II Nomor 3 Oktober 2012.

- Nanik. (2012). *Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Katolik Frateran Malang*. Jurnal.
- Nyoman, Bakri dan Fajar (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Prabandari, Y. (2013). *Perbandingan Obesitas Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Laki -Laki Dan Perempuan Dewasa Usia 40-44 Tahun Di Provinsi Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Gorontalo, Dan Sulawesi Barat*. (Analisis Data Sekunder Riskesdas 2010): Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
- Pratiwi (2012). *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyaningsih , C, B. (2013). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Sorga, dkk. (2013). *Hubungan obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri pada Remaja Putri di Semarang*. Jurnal Keperawatan Komunitas Volume 1 No 1 Mei 2013, 52-61.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto (2013). *Cekal (cegah & tangkal) penyakit modern*. Andi: Yogyakarta
- World Health Organization. (2011) . *The World Medicine Situation 2011 3ed*. Rational Use of Medicine. Geneva.
- World Health Organization (2014). *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease.